

Psychische Gesundheit während Corona

Sechs Monate nach dem Lockdown zeigt sich, dass die «Vor-Covid-19-Normalität» nicht wieder zurückkommt und wir eine neue Normalität erschaffen müssen. Welche Auswirkungen hatte diese Zeit aber auf die Kinder und die Familien?

Als Mitte März die Schulen wegen des Coronavirus geschlossen wurden, haben sich viele Schweizer Schulkinder über unerwartete Ferien gefreut. Dennoch war den Kindern bereits zu diesem Zeitpunkt bewusst, dass die Ursache hinter der Schulschliessung aussergewöhnlich war, was Verunsicherung auslöste. Die Kinder sahen, wie ihre Eltern, die nun innerhalb eines Wochenendes eine neue Familien- und Betreuungsorganisation finden mussten, gestresst und teilweise auch ratlos waren. Die Eltern konnten in dieser neuen Situation auf kein Erfahrungswissen zurückgreifen und somit weniger Sicherheit vermitteln. Das Leben vieler Familien wurde komplett auf den Kopf gestellt. Die gängigen Tagesbetreuungsangebote für Kinder waren nicht mehr nutzbar, von den Grosseltern als Betreuungspersonen wurde abgeraten, fast alle Freizeitangebote fielen aus, ebenso das Spielen mit anderen Kindern. Mehrgenerationenfamilien reduzierten sich auf die Kernfamilie, die plötzlich einen anderen Stellenwert bekam. Kinder, Eltern und Grosseltern mussten sich organisatorisch und emotional anpassen.

Schule in den eigenen vier Wänden

Eine grosse Veränderung brachte der Fernunterricht. Die meisten Kinder lernten, dass sich die Schule vom Schulhaus ins Zuhause verschob und dass der Unterricht von einer Drittperson, oftmals den Eltern, mitgestaltet und kontrolliert wurde. Vor allem in Situationen, in denen die Familien mit dem Fernunterricht an ihre Grenzen stiessen, waren das virtuelle Eingreifen der Lehrpersonen und das Anpassen der Wochenziele wichtig. Im Rückblick scheint der Unterricht aus Distanz, zumindest gemäss ersten Studien, recht gut funktioniert zu haben. Nach acht Wochen Fernunterricht stand die Rückkehr in die Schule an. Diese erneute Veränderung löste bei vielen Kindern und Eltern wieder Stress, aber auch Erleichterung aus. Die Kinder freuten sich auf ihre Schulkameradinnen und -kameraden, die wiedergewonnene Normalität und die Lehrpersonen. Viele Eltern waren froh, dass sie die Rolle als «Lerncoach» wieder abgeben konnten. Die Schule hat wohl vielen Dienstleistungsanbietern als positives Modell gedient und aufgezeigt, wie «à distance» gearbeitet

werden kann. Bereits wenige Tage und Wochen nach der Schulschliessung wurden Freizeitaktivitäten per Videokonferenz angeboten. Dies erlaubte es den Kindern, ihre «Gspänli» wiederzusehen und ein Stück Normalität zurückzugewinnen.

Beratung und Kontakt auf Distanz

Auch die Schulpsychologischen Dienste (SPD) in der Schweiz haben den Kontakt mit den Familien auf Distanz aufrechterhalten. Zwar konnten keine testpsychologischen Abklärungen von Kindern durchgeführt werden, aber Beratungs- und Unterstützungsangebote wurden soweit möglich beibehalten. Zudem konnten bisherige oder neu entwickelte kostenlose Telefonberatungen angeboten werden, die vor allem von Eltern mit Fragen zur Familien- und Lernsituation während des Lockdowns genutzt wurden.

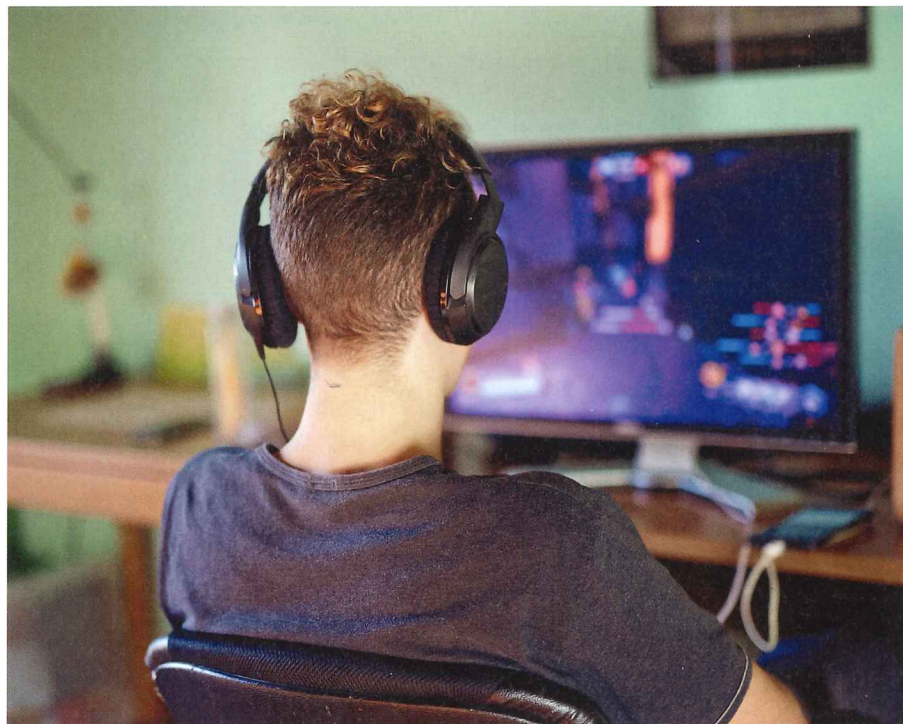
Heute arbeiten die SPD in der Schweiz wieder weitgehend im Normalbetrieb. Die Schutzmassnahmen wie Abklärungssitzungen mit Plexiglasscheiben oder eine reduzierte Anzahl Sitzungsteilnehmer lassen aber die besondere Situation erkennen.

Besorgniserregender Medienkonsum

Die Auswirkungen der ersten Coronamonate auf die Kinder und die Familien sind gemäss ersten Schweizer Studien positiv wie negativ. Dabei wurden als positive Elemente die vermehrte Ruhe und Entspannung zu Hause und die gestärkte Familie und Partnerschaft beschrieben. Nur 20 Prozent berichteten von mehr Spannungen und Konflikten in der Familie. Besorgniserregend ist hingegen der Anstieg des Konsums neuer Medien bei

«Besorgniserregend ist der Anstieg des Konsums neuer Medien bei Kindern und Jugendlichen während des Lockdowns.»

Kindern und Jugendlichen während des Lockdowns: Zwischenergebnisse der deutschen DAK-Längsschnittstudie von 2020 zeigen, dass die 10- bis 17-Jährigen 75 Prozent länger am Computer spielten und sich 66 Prozent länger mit Social Media



Der Medienkonsum hat bei vielen Jugendlichen während des Lockdowns unverhältnismässig zugenommen. Es gilt, diese Entwicklung im Auge zu behalten. Foto: iStock/CasarsaGuru

beschäftigten. Eltern wie auch Lehrpersonen haben hier eine zentrale Rolle und sollten die Mediennutzung mit Kindern und Jugendlichen regelmässig thematisieren. Dabei sind die Inhalte, die tägliche Dauer, der Ort des Konsums und die Begleitung eines Erwachsenen während der Nutzung relevant. Zeichnet sich ein nicht altersentsprechender Medienkonsum ab, ist es wichtig, dass die Lehrperson dies frühzeitig mit den Kindern, Jugendlichen und Eltern bespricht. Weiterführende Informationen und Ratschläge finden Lehrpersonen und Eltern auf der Website von Sucht Schweiz.

Auf Beziehungsguthaben zurückgreifen

Die Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern, die gemäss dem neuseeländischen Bildungsforscher John Hattie als ein entscheidender Faktor des Lernens gilt, scheint während des zeitlich beschränkten Fernunterrichts genügend tragfähig gewesen zu sein – vermutlich konnte auf das bestehende «Beziehungsguthaben» zurückgegriffen werden. Es ist aber anzunehmen, dass sich die Beziehung bei länger dauern dem Fernunterricht nicht in genügendem

Masse aufrechterhalten oder aufbauen lässt. Somit ist die Rückkehr zum Präsenzunterricht von grosser Wichtigkeit. Lehrpersonen wird empfohlen, in Zeiten von Corona ein ganz besonderes Augenmerk auf die

«Es ist anzunehmen, dass die Beziehung zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern sich bei länger dauerndem Fernunterricht nicht in genügendem Masse aufrechterhalten oder aufbauen lässt.»

Beziehungsgestaltung mit den Schülerinnen und Schülern zu legen.

Covid-19 ist weiterhin präsent im Alltag und verlangt ständige Anpassungen. Ob diese besondere Zeit und die Hygienevorschriften zu einer Zunahme von Angst- und Zwangsstörungen sowie von Computerspielabhängigkeit führen, werden künftige Studien zeigen. Aufgrund von

bisherigen Beobachtungen scheinen indes viele Kinder keine Schäden in ihrer psychischen Entwicklung davongetragen zu haben, was auch die Anmeldezahlen der SPD bestätigen. Dies spricht für eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit der Kinder, der Familien und der Gesellschaft. ■

Romaine Schnyder, Vizepräsidentin Schulpsychologie Schweiz, VS
Ralph Wettach, Präsident Schulpsychologie Schweiz, SG
Philipp Ramming, Präsident SKJP, BE

Weiter im Netz

www.schulpsychologie.ch
www.skjp.ch
www.suchtschweiz.ch

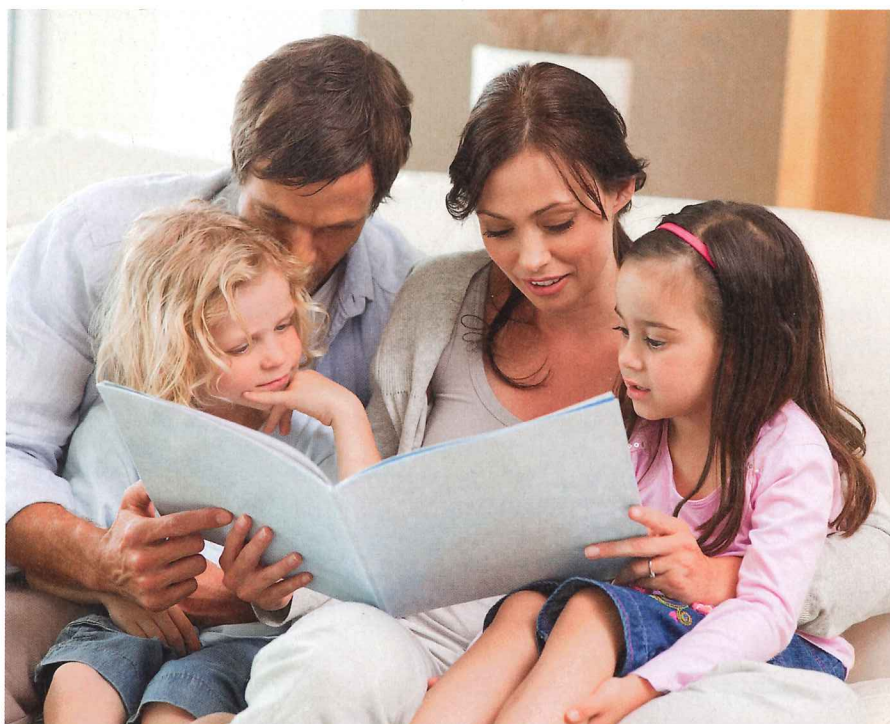
Weiter im Text

John A. C. Hattie: «Visible Learning», 2009, Routledge, London.

DAK-Längsschnittstudie: «Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona. Befragung von Kindern, Jugendlichen (12–17 Jahre) und deren Eltern», 2020, forsa Politik- und Sozialforschung GmbH, Berlin.

SCHULPSYCHOLOGIE SCHWEIZ

Die in der Regel kantonal organisierten Schulpsychologischen Dienste werden auf nationaler Ebene durch die Vereinigung «Schulpsychologie Schweiz – Interkantonale Leitungskonferenz» (SPILK) koordiniert. Die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen sind ihrerseits in der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie (SKJP) organisiert.



Der Corona-Lockdown hatte auch positive Auswirkungen. In Studien wurden vermehrte Ruhe und Entspannung zu Hause positiv hervorgehoben. Foto: iStock/Wavebreakmedia